

令和3年度

『にじ』6月号

綾川町子育て支援センター『にじ』

天気の変り変わりの多い時期、体調管理に気をつけたいですね。
今月も楽しい遊びを用意していますので、遊びに来てください。



6月の行事予定

「なないろタイム(火・木)10:00~11:00」

* コロナウィルス感染症予防対策として**7組の予約制**です。ご予約は直接またはお電話にてお願いします。(TEL:087-877-2226)

月	火	水	木	金
	1	2	3 おはなしタイム 「あめのおはなし」	4
7	8	9	10	11
← ものづくりウィーク(足型アートを作ろう) →				
14	15 歯科衛生士さんによる「歯のはなし」	16 保健師相談の日	17	18
21	22 お誕生会	23	24 粟井宏子先生の子育て相談会	25
28	29 ふれあいあそび 「香川わらべうたの会」	30		

* 予定は、変更になることもあります。

6月のなないろタイム

7日(月)~11日(金)ものづくりウィーク
お子さんの足型でアート作品を作りませんか?
(要予約:先着15組です。)



15日(火)「お父さんお母さんは、歯医者さん」
歯科衛生士青木まゆみ先生による「大切な歯の話」をお聞きます。
歯に関する心配事などの相談もできます。
(対象年齢:0~1歳くらい)



16日(水)保健師相談の日
今年度より、偶数月第3水曜日の10時~11時に保健師さんが来ます。身体測定や発達相談をしてくれますので、ぜひどうぞ



粟井宏子先生の子育て相談会

24日(木)「わらべうた」でおなじみの粟井先生をお招きします。先生のお話を聞いたり、子育てで気になる事を相談したりしませんか?

講師紹介: 粟井宏子

宇多津幼稚園園長ご退職後、子育て支援に深く関わられ、児童相談所、スクールカウンセラー等歴任され、現在も「香川わらべうたの会」などで、ご活躍中です。

おいしい豆の豆知識

* **豆ってどんなお野菜?**

旬の野菜と季節はずれの野菜とでは栄養価が「約3倍」違うと知られているように、旬の食材は体にいいと言われています。

6月の旬の野菜でもある豆には、良質のたんぱく質、脂肪、炭水化物、ミネラル、ビタミン、食物繊維、ポリフェノールなど人間の体にいいものがたっぷりと含まれています。

* **簡単豆レシピ「スナックエンドウのツナマヨ和え」**

- ① スナックエンドウ100gは筋を取り、塩少々入れ沸かしたお湯で2分茹でて湯切りをした後、冷水にとり水けをきります。
- ② ボウルに油切りをしたツナ50g、マヨネーズ大さじ2を混ぜたものに①のスナックエンドウを入れよく和えます。(お好みで、鰹節やゴマをいれてもOK)
- ③ 器に盛り付けたら完成です。

